

## Lehrveranstaltung: Zeit- und Selbstmanagement

Allgemeine Informationen	
<b>Veranstaltungsname</b>	Zeit- und Selbstmanagement Time- and Selfmanagement
<b>Veranstaltungskürzel</b>	XZEIT
<b>Lehrperson(en)</b>	Prof. Dr. Krueger, Jan (jan.krueger@haw-kiel.de)
<b>Angebotsfrequenz</b>	Regelmäßig
<b>Angebotsturnus</b>	In der Regel im Wintersemester
<b>Lehrsprache</b>	Deutsch

Kompetenzen / Lernergebnisse
<i>Kompetenzbereiche: Wissen und Verstehen; Einsatz, Anwendung und Erzeugung von Wissen; Kommunikation und Kooperation; Wissenschaftliches Selbstverständnis/Professionalität.</i>
<p>Die Situation: Die zeitliche Belastung vieler Menschen ist an ihre Grenzen gestoßen. Wer heutigen Anforderungen gewachsen sein will, braucht stimmige Arbeitstechniken und eine effektive Zeitplanung.</p> <p>Der Nutzen: Sie lernen, eigene Ziele zu definieren und Prioritäten zu setzen. Sie können Ihre Zeit effektiv strukturieren und sich von unnötigem Ballast befreien. Nach dem Seminar werden Sie mit effektiven Arbeitstechniken Ihre Zeit für die wichtigen Dinge einsetzen können.</p>

Angaben zum Inhalt	
<b>Lehrinhalte</b>	<p>Wie sieht mein Zeitkonto im Moment aus?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitgewinn durch Planung</li> <li>- Das 60/40-Prinzip</li> <li>- Das Pareto-Prinzip</li> <li>- Das individuelle Zeiterleben</li> <li>- Das Eisenhowerprinzip</li> <li>- Geeignete Ziele formulieren</li> <li>- Die ALPEN-Methode</li> <li>- Die A B C-Analyse</li> <li>- Was ist wichtig?</li> <li>- Was hilft bei der Zeitplanung noch?</li> <li>- Planung und Improvisation</li> <li>- Mögliche Hindernisse bei der Umsetzung und individuelle Lösungswege</li> </ul> <p>Was nehme ich mit?</p>
<b>Literatur</b>	<p>Stephen Covey: Die sieben Wege zur Effektivität , Campus</p> <p>Lothar J. Seiwert: Zeimanagement für Chaoten, Gabal</p>

Lehrform der Lehrveranstaltung	
<b>Lehrform</b>	<b>SWS</b>
Seminar	2

Prüfungen	
<b>Unbenotete Lehrveranstaltung</b>	Ja

<b>Sonstiges</b>	
<b>Sonstiges</b>	Max. 20 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Wochenend-Seminar findet statt: 15.-16.11.2025